صحتك

6 أطعمة خضراء للوقاية من مشكلات العين



البروكلي يحتوي على مادة مضادة للأكسدة مهمة للجسم (رويترز)

واشنطن: «الشرق الأوسط»

نُشر: 14:32-7 مايو 2025 م . 10 ذو القِعدة 1446 هـ

لتعزيز صحة عينيك وتحسين بصرك، عليك اتباع نظام غذائي غني بالعناصر الخضراء الطازجة. هناك العديد من الأطعمة الخضراء المليئة بالعناصر الغذائية التي تُعزز صحة الجسم وتحسن الرؤية، كما أنها تُقوي المناعة وتمنع الإصابة بالعديد من الأمراض.

وهنا، تجد ستة أطعمة خضراء أساسية يجب أن تكون جزءاً من نظامك الغذائي اليومي، إذا كنت ترغب في حماية وتحسين بصرك والوقاية من مشكلات العين المرتبطة بالعمر:

6 أطعمة خضراء لحماية وتحسين بصرك

الفاصوليا الخضراء

يؤكد الأطباء أن الفاصوليا الخضراء مفيدة للعينين، لأنها غنية بفيتامين سي وبيتا كاروتين، اللذين يدعمان صحة العين ويقللان أيضاً من خطر الإصابة بإعتام عدسة العين والتنكس البقعي.

البروكلي

من المهم تناول البروكلي يومياً بعد غسله، لاحتوائه على مادة «السلفورافان»، وهي مضاد أكسدة مهم، قد يساعد في حماية العينين من التلف. كما أنه قد يقلل الالتهاب، وفقاً لخبراء التغذية.

الأفوكادو

وبالمثل، يُعد الأفوكادو غنياً بالكاروتينات مثل اللوتين والزياكسانثين، إلى جانب فيتامين «إي»-E، التي تدعم صحة العين وقد تقلل من خطر الضمور البقعي المرتبط بالعمر.

السبانخ

تُعدّ السبانخ من الخضراوات الورقية الخضراء المهمة جداً، ويُوصي الأطباء بتناولها للأطفال والكبار على حد سواء. تُساعد السبانخ على حماية العينين من التلف، وتُحسّن الرؤية، وتُقلّل أيضاً من خطر التنكس البقعي المرتبط بالعمر.

الكرنب الأجعد

يحتوي الكرنب الأجعد على فيتامينات أ، سي و«إي» التي تدعم صحة العين، وقد تقلل من خطر الإصابة بإعتام عدسة العين، وكذلك الضمور البقعي.

البازلاء الخضراء

احرص على تناول البازلاء على مدار العام - فهي غنية باللوتين والزياكسانثين، اللذين يساعدان على حماية العينين من الإجهاد التأكسدي وأضرار الضوء الأزرق.

مواضيع الصحة | أطعمة صحية | الأطباق | أميركا
